



Wellness  
Program

# ウエルネスプログラム

## 姿勢改善(腰痛予防)



11月7日(火) 14:00～15:15

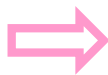
運動指導員  
高橋 愛奈

正しい姿勢を知って、  
腰痛の予防や改善をしましょう！

腰が痛い・・・  
姿勢が悪い・・・

正しい姿勢を解説☆  
腰痛を緩和する  
ストレッチ、  
筋トレを紹介☆

姿勢が整い  
気分もスッキリ★



会場：藤沢市保健医療センター 多目的室(要室内靴)  
料金：¥1,080 (当センターにて利用券を購入してください)  
申込み・お問合せ 保健事業課 Tel 0466-88-6752